



Week-end VTT Lurien

Vous allez partir deux jours en notre compagnie et nous vous remercions ! Ce temps de déconnexion avec le quotidien permet de changer ses habitudes et d'alléger l'esprit. Faire son sac et le voyage commence déjà ! Nous avons réalisé cette liste afin de faciliter le préparatif de votre départ. Cela vous permet également de vérifier et cocher pour ne rien oublier ! Si toutes fois vous aviez des questions ou ne disposeriez pas de certaines choses, faites nous en part. Ceci est la liste optimale, penser léger et le moins encombrant possible, pour que les transferts soient facilités.

Liste des effets à prendre avec soi pour deux jours de VTT :

Matériel Vélo :

1 VTT enduro ou all-mountain (130-170 mm de débattement) bien révisé : freins purgés, transmission en état, rayons tendus, visserie resserrée sont le minimum.

Privilégier des pneus solides, le terrain rocailleux en montagne a tendance à venir à bout des pneumatiques de première monte.

Rouler léger ! Le guide Pyrénéance dispose d'outillage, il n'est donc pas nécessaire d'emporter ses propres outils, sauf si votre vélo dispose de pièces particulières. Un atelier mobile suit dans le van avec pompe HP etc...

Vous aurez besoin d'un sac à dos (plus pratique pour accéder au Chalet) de 40-50 litres, et tout devrait rentrer large ! Et un petit sac fourre tout pour les affaires qui restent dans le van.

Equipement Pilote pendant la journée :

1 Casque : Jet ou intégral (bien ventilé pour les sections pédalages).

1 Paire de lunettes ou masque.

1 Paire de gants.

1 Paire de genouillères.

1 Paire de coudières (facultatif).

1 Protection dorsale (facultatif) ou intégrée au sac à dos.

1 Paire de chaussures VTT, pour pédales plates, Idéales pour le Lurien, car il y a 1h de marche pour arriver au Col et la descente est très technique. Si préférez des automatiques, éviter les chaussures de cross country hyper rigides peut confortables lors des approches à pieds.

1 Short VTT (éviter le cuissard seul, il protège peu des chutes, ou prévoir un short ample par dessus).

1 Maillot VTT, préférer à manches longues pour la protection des chutes, du soleil et du froid en automne.

1 Paires de chaussettes.

1 Tour de coup/tête (il peut y avoir du vent).

Pyrénéance Dispose de casques, genouillères, coudières, gants, maillots et shorts et peut vous dépanner au cas ou

A avoir avec soi la journée :

Dans un sac à dos, une banane, ou sur votre Bike s'il est équipé de porte bidon :

1 Poche à eau ou bidon.

1 jeu de plaquettes neuves

